

“Identifier mes ressources”



Liste les personnes ou services que je peux contacter.

Personne 1

Nom :

Comment la contacter :

Personne 2

Nom :

Comment la contacter :

Thérapeute

Modalités d'appel :

Numéro d'urgence

.....



SI TU ENVISAGES DE TE FAIRE DU MAL MAINTENANT :

3114 Numéro national de prévention du suicide 24h/24, Gratuit
Professionnels formés à la crise suicidaire et à la souffrance émotionnelle

15 SAMU Urgence médicale ou crise psychiatrique aiguë

114 Urgence par SMS Accessible par message écrit

09 72 39 40 50 SOS Amitié – Écoute anonyme 24h/24

Important :

Cette liste doit être écrite à l'avance.

Prends la en photo avec ton téléphone pour l'avoir toujours sur toi

En crise, on oublie.